

Ignacio Sainz-Pardo Hilara

(Tfno: 669.59.89.38)



Experiencia laboral, como formador/monitor en actividades Físico-Deportivas, como por ejemplo: Entrenador personal, readaptador de lesiones (tendinopatias, esguinces, prevenir dolor de cuello, hombro, espalda, etc...). Especializado en mejorar la postura para prevenir lesiones. Entrenador de musculación, natación (iniciación y perfeccionamiento), acondicionamiento físico, Trx, Crossfit, Pilates, Ciclo Indoor, Yoga, Fitness y Baloncesto.

Dispone de las siguientes Titulaciones/Certificaciones: Cursando Master en fisioterapia, entrenamiento, nutrición y psicología deportiva. Graduado en CAFYD por la Universidad Europea, Módulo Superior de TAFAD, Monitor de Ciclo Indoor, Instructor Certificado de Pilates, Título de Entrenador Superior de Culturismo, Musculación y Fitness, Título de Entrenador Personal. Diversos cursos de entrenamiento para escaladores y otros sobre nutrición y rendimiento.

I. DATOS

PERSONALES

Lugar y fecha de nacimiento: Madrid, 22 de Junio de 1992

Domicilio: C/Comercio 8, Bloque D, 3C, 28007 Madrid

D.N.I: 50909024L

Teléfonos: 669.598.938/915.528.289

E-Mail: ignaci23@hotmail.com

Carnet de conducir clase B

II. EXPERIENCIA LABORAL

- Actualmente entrenador personal y creador de la plataforma www.mientrenadormadrid.com, desde Agosto del 2017.
- Entrenador y **asesor personal en preparación física, readaptador de lesiones** y monitor de **clases colectivas** como Pilates, Bodypump y Ciclo Indoor, etc... Corrigiendo desequilibrios corporales con el método ATPE. Altafit puerta de toledo. 1 mes. 2017.
- Entrenador y **asesor personal en preparación física, readaptador de lesiones** y monitor de **clases colectivas** como Pilates, Bodypump, Yoguiates, Gap, Workout, Ciclo Indoor, etc... Readaptando zona abdominal en histerectomías. Y corrigiendo desequilibrios corporales con el método ATPE. Gimnasio Body Factory Retiro Sur. 5 meses. 2016.
- Clases de Ciclo Indoor los miércoles en el Gimnasio Narvárez 2. 1 mes. 2016.
- Monitor de Pilates para la **readaptación y prevención de lesiones** y descompensaciones musculares en AnytimeFitness retiro. 2 meses. 2016.
- Entrenador y asesor personal en preparación física, **readaptador de lesiones** y **monitor de clases colectivas** como Pilates, Workout y TRX, en el gimnasio AnytimeFitness Retiro. 4 meses. 2015-2016.
- **Entrenador de acondicionamiento físico general** en Entrenaengrupu. 3 meses. 2015
- Entrenador de **Pilates** en la Escuela de Danza y formación artística Lucía Bohollo. 2 meses. 2014
- Entrenador de musculación, natación (iniciación y perfeccionamiento), **acondicionamiento físico y Pilates** en el Centro Deportivo Islas de Tres Cantos con la empresa Opade. 1 mes. 2013
- Entrenador de Baloncesto durante 3 años en el colegio Montserrat con la empresa JuegoEduca. 2010-2013.

III. EXPERIENCIA COMO FORMADOR/MONITOR

- 3 Meses de prácticas, realizando programas de **prevención de lesiones** y como entrenador en grupos de escalada de menores de 10 años (The Climb Kids) y grupos de nivel principiante e intermedio en escalada en el rocódromo The Climb. 2016.
- **2 Meses de prácticas como entrenador de musculación y circuitos fitness con la marca "FitnessFirts". 2012.**
- **2 Meses de prácticas como entrenador de natación, Ciclo Indoor y otras actividades de acondicionamiento físico en el Polideportivo "Municipal Daoiz y Velarde". 2012.**
- **Orientación del entrenamiento y de lesiones a escaladores** en el rocódromo del Parque de Roma.
- **Monitor en eventos para discapacitados** colaborando con la empresa "Special Olympics".
- Monitor **Responsable de evento deportivo** para alumnos de 4 de ESO en el Centro Deportivo Municipal de Villa de Vallecas.
- Monitor **Responsable de evento deportivo** a los alumnos de ciclos formativos de grado superior de IES

Virgen de la Paloma.

- Monitor **Responsable de evento deportivo** a los alumnos de bachillerato del “IES Virgen de la Paloma”.

IV. FORMACIÓN/TITULACIONES/CERTIFICACIONES

- **2016-Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (especializado en lesiones deportivas, TFG sobre el efecto de entrenamiento excéntrico en el diámetro del tendón de los flexores de los dedos), maestría baloncesto. Especializado en rehabilitación y prevención de lesiones deportivas en la Universidad Europea de Madrid.**
- **2017-Curso de Nutrición, Entrenamiento, Fisioterapia y Psicología de Powerexplosive.**
- **2012-Título de Módulo Superior de TAFAD (Técnico de Actividades Físico Deportivas) en el *Instituto Virgen de la Paloma*. (año 2010).**
- **2016- Asignatura Lesiones deportivas y técnicas del ejercicio (detección, prevención y rehabilitación de lesiones deportivas). 140 horas de formación por la Universidad Europea de Madrid.**
- Extensos conocimientos sobre el **trabajo del transverso de abdominal y el suelo pélvico**. Readaptando musculaturas en histerectomías, post partos, lumbalgias, etc...
- **Control en el ámbito de ATPE (Actitud Tónico Postural Equilibrada)**. Utilizándolo para corregir problemas posturales y prevenir dolores como lumbalgias, cervicalgias, etc...
- **2016-Campus Powerexplosive** donde se trataron temas sobre **entrenamiento de fuerza dosificando la carga a través de la pérdida de velocidad (alto rendimiento)**, nutrición, suplementación, liberación miofascial, entrenamiento de core, detección de descompensaciones musculares y movilidad articular técnica de ejercicios (peso muerto, sentadilla y dominadas).
- **2016- Seminario de fuerza para el desarrollo del rendimiento deportivo (impartido por David Marchante, Powerexplosive):** Fuerza y alto rendimiento, Nuevas tendencias, Metodología, Métodos avanzados de entrenamiento, Programación para el máximo rendimiento, Potenciación del rendimiento.
- **2016- Un mes entrenando con David Marchante (Powerexplosive):** ha sido entre otros campeón de España y Europa en press de banca, Record Guinness en la dominada más pesada, etc... En este mes adquiriendo conocimientos para mejorar el rendimiento deportivo.
- **2015-CURSO SOBRE PATOLOGÍAS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO EN ESCALADA** (Bilbao Mendi Film Festival) impartido por: Víctor Galán, Adrián Cuéllar, Andoni Ormazabal, Loritz Gonzalez, Xeber Iruretagoiena, **Patxi Usobiaga, Adam Ondra**, Mikel Linazisoro, Josean Mulas.
- 2015-Asistencia a las charlas en la Universidad Europea sobre “Herramientas de control de Obesidad”, “Actividad Física y Salud” y “Ejercicio es Medicina”.
- **2015-Curso de entrenamiento de las cualidades físicas en escalada deportiva, alicante 2015, Eva López.**
- **2014-Curso de metodología y planificación de entrenamiento para escalada en bloque por Eva López.**
- **2012-Monitor de Ciclo Indoor con la *Federación Madrileña de Ciclismo Inertial Beats Cycling*.**
- 2012-Técnico en Socorrismo y Primeros Auxilios por la *Comunidad de Madrid*.
- **2011-Instructor Certificado de Pilates con *Peak Pilates*.**
- **2011-Título de Entrenador Superior de Culturismo, Musculación y fitness con la *Federación Española de Halterofilia*.**
- 2011-Título de Entrenador Personal con la *Federación Española de Halterofilia*.
- 2010-Prueba de Acceso Universitaria (PAU)
- 2010-Título de Bachiller en la Modalidad de Ciencias y Tecnología (*IES Monserrat*)
- 2004-Certificado de grado elemental en el Conservatorio Profesional de Música Ángel Arias Maceín. (especialidad Oboe)

V. IDIOMAS

- *Castellano*: lengua materna.
- *Inglés*: B2.2 Cambridge Universidad Europea

VI. CONOCIMIENTOS INFORMÁTICOS

- **Powerlift (Balsalobre).**
- **My Jump (Balsalobre).**
- Microsoft Office.
- Movie Maker.

- Photoshop.
- Redes sociales: Facebook (Ignacio Sainz-Pardo Hilara) , Tuenti y Couchsurfing.
- Mixmesiter fushion.

VII. OTRAS ACTIVIDADES

- **Tres años de escalada deportiva en roca artificial y natural. Máximo encadenado 7b+. Máximo grado encadenado a vista 6c+/7a.**
- **Campeón de Madrid sub 21 en la Federación madrileña de baloncesto en 2011. Con el colegio Montserrat.**
- Subcampeón en los torneos municipales de baloncesto Junior en el 2009. Con el colegio Montserrat.
- Cursos de baloncesto en el Campus Banden y en Campus Bancaja.
- 4 años de fútbol en el Colegio Montserrat.
- 7 años de baloncesto en el Colegio Montserrat.
- Cursos de vela y windsurf durante siete años en Entrepeñas.
- 8 años de conservatorio con la titulación de grado medio. Oboe.
- Autodidacta guitarra 4 años.
- Voluntario en IFEMA colaborando en los proyectos de la “Feria de la Ciencia” durante 3 años.